

YOGA IM TÄGLICHEN LEBEN ist eine Methode, die uns auf natürliche Weise, ohne äußere Hilfsmittel befähigt, körperlich, geistig und seelisch gesund zu bleiben.

Basierend auf der Jahrtausende alten Yoga-Tradition und den Erkenntnissen der modernen Medizin, bietet das System Yoga im täglichen Leben®, begründet von Paramhans Swami Maheshwarananda, eine wirksame Lebenshilfe.

Die folgenden Seiten geben einen Einblick in diese ganzheitliche Methode der Selbsthilfe. Die Körper-, Atem- und Meditationsübungen des Systems "Yoga im täglichen Leben" sind in acht Stufen eingeteilt. Diese führen systematisch von einfachen, vorbereitenden Übungen zu fortgeschrittenen Yogatechniken.

ENTSPANNUNG

Mangelnde Entspannungsfähigkeit gehört zu den Hauptursachen Stress bedingter Erkrankungen wie Bluthochdruck und Herzinfarkt. Die Entspannung wird durch gezielte körperliche und geistige Yoga-Techniken erlernt und trainiert.



ĀNANDĀSANA – Entspannung



ASANAS

Yoga-Körperübungen

Einige Beispiele aus der 1 Stufe:
SARVA HITTA ASANAS –
"Übungen die für alle gut sind"



Die Wirbelsäule wird aufgerichtet; Fehlhaltungen werden korrigiert.



Die Muskulatur wird gedehnt, wo sie verkürzt und verspannt ist, und gekräftigt, wo sie erschlafft ist – so können Rundrücken, Hohlkreuz und Skoliose mit der Zeit durch regelmäßiges Üben behoben werden.



Bei regelmäßiger Übung zeigen sich bereits nach wenigen Wochen Erfolge wie größere Beweglichkeit, gesteigerte Muskelkraft und eine verbesserte Kondition und Leistungsfähigkeit.

DIE YOGA-VOLLATMUNG

Bei den meisten Menschen ist die Atmung zu flach, und diese falsche Atemgewohnheit unterstützt das Entstehen zahlreicher physischer und psychischer Erkrankungen. Daher ist das Erlernen der Yoga-Vollatmung von großer Bedeutung für die Erhaltung unserer Gesundheit. Die Atmung wird vertieft, schlechte Atemgewohnheiten werden bewusst gemacht und eine ruhige und tiefe Voll-Atmung erlernt.



Yoga-Vollatmung

PRANAYAMA Yoga-Atemtechniken

Pranayama harmonisiert und stärkt das Atemsystem. Die Yoga-Atemtechniken haben einen stark ausgleichenden Einfluss auf das vegetative Nervensystem, indem sie die *Nadis* (Energiebahnen) aktivieren und reinigen. Sie wirken beruhigend auf den Geist und üben einen positiven Einfluss auf das Herz-Kreislauf- und auf das Verdauungssystem aus.



NĀDĪ SHODHANA
PRĀNĀYĀMA - Narayana Yoga

Indem wir lernen, unseren Atem zu lenken, können wir auch unsere Gedanken und Emotionen besser meistern.



Meditation

MEDITATION

Die **Self-Inquiry-Meditation** des Systems "Yoga im täglichen Leben" fördert die körperliche und geistige Harmonie und Stabilität, verhilft zu mehr Selbstbewusstsein und einer positiven Einstellung im Leben.

Wissenschaftliche Untersuchungen bestätigen die heilsame und aufbauende Wirkung der Meditation. So können zum Beispiel durch Meditation die Herztätigkeit und der Blutdruck normalisiert und Stress bedingte körperliche und nervliche Störungen gebessert werden.

Autor des Systems Yoga im täglichen Leben® ist Paramhans Swami Maheshwarananda. Er stammt aus Rajasthan, Indien, und lebt seit über 35 Jahren in Österreich. Mit dem System Yoga im täglichen Leben® entwickelte er eine systematische und stufenweise aufbauende Methode, die allen Menschen – jungen und älteren ebenso wie gesunden, kranken oder rekonvaleszenten Personen – einen Zugang zu den Wohltaten des Yoga eröffnet.